**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ** помогают удобно и комфортно организовать жизнь, сохраняют здоровье. Некоторые из них:

* **Заниматься фитнесом и физкультурой**. Регулярные физические упражнения полезны для здоровья.
* **Придерживаться сбалансированного питания**. Чистое и сбалансированное питание помогает избавиться от заболеваний желудка и нарушения обмена веществ, улучшает настроение.
* **Составлять список покупок**. Такая привычка сбережёт от спонтанных трат, сохранит семейный бюджет и поможет продумывать свой рацион питания.
* **Высыпаться**. Эксперты Национального фонда сна советуют людям спать от 7 до 9 часов в день.
* **Соблюдать водный баланс**. Вода запускает работу пищеварительных ферментов, ускоряя метаболические процессы.
* **Делать пешие прогулки**. Они не станут полноценной заменой тренировок, но улучшат общее состояние организма.
* **Ограничивать использование гаджетов перед сном**. Использование телефонов, смартфонов, ноутбуков приводит к нарушению сна.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ** наносят вред здоровью, а некоторые из них даже переходят в категорию зависимостей. Некоторые из вредных привычек:

* употребление наркотических веществ;
* пристрастие к алкогольным напиткам;
* курение;
* грубить старшим и не уважать их;
* много сидеть у телевизора или за компьютером;
* гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
* есть чересчур много сладкого;
* грызть ногти;
* крайняя болтливость;
* лень и неряшливость;
* драться.

Чтобы сохранить здоровье, важно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные.